



六甲山魅力再発見市民セミナー

市民セミナーVol.123
六甲山で森林療法/
西村 典芳
2015年8月発行

第123回テーマ

六甲山で森林療法

- 世界の健康保養地
- 日本での健康保養地の動き
- 六甲山での活用



講師：西村 典芳さんプロフィール
1962(昭37)年、熊本生まれ、兵庫区在住、53歳。早稲田大学人間科学部健康福祉学科卒業。病気を予防し、心と体の健康のための新しいツーリズム、「ウエルネスツーリズム」を研究、一般社団法人神戸ウエルネスツーリズムの理事などをつとめる。幅広い年代に向けての健康作りのノウハウを伝える活動を行っている。『中小企業と環境ビジネス』など著書多数。



まちっ子の森で瞑想

実施日：平成27年8月15日(土)
午前10時～15時15分
場所：六甲山自然保護センター、
記念碑台・散歩道

午前中は散歩道で「健康歩き」を体験した

朝の記念碑台は晴天で26℃。20名が参加し、「森と歴史の散歩道」で、ウエルネスウォーキングを体験しました。まず血圧を測定し、広場でストレッチをして、出発しました。「まちっ子の森」では、木陰で「ソロ」という「横臥療法」で10分間瞑想に浸りました。散歩道を周回し、シュラインロードで会員の村上さんから道沿いの西国三十三箇所巡りの石仏を解説してもらいました。



記念碑台から散歩に出発

センターに戻って、西村さんから「距離は2.5キロ、1時間20分、平均速度は1.9キロ。血圧降下の顕著な結果も出ている」と報告されました。

糖尿病を克服し、「健康」を追究する西村さん

西村さんは、旅行会社の責任者として修学旅行や語学研修など観光ビジネスに携わって来られました。10年前には糖尿病になり、真面目に治療を続けて改善されたとのこと。この経験から糖尿病の要因に関心を深め、栄養学・衛生学を修めておられます。2012年に神戸夙川学院大学(2015年廃校、神戸山手大学に継承)から、ヘルスツーリズムの専門家として招かれ、教員の道を歩まれています。「健康・観光」を研究・体得し、その普及に率先されている実践者です。

「健康保養地」の現況と実践活動に目を開いた

今回のテーマをヘルスツーリズムという視点から解説されました。地方再生と人口問題という時代の潮流、ヘルスツーリズムの社会的背景から現状まで、体験話をふんだんに盛り込まれて約1時間話され、「この辺で飽きてきましたか」と、VTRの放映に場面転換されました。

テレビ番組「サキドリ」の特集、「ヘルスツーリズムでみんな元気に！」を興味津々で30分鑑賞しました。それまで話題に出てきた、熊野古道ウォーキングや、天草ヘルスツー

リズムの情景を目にした皆さんは、感心しきりでした。特に、天草プリンスホテルの女将さんの早朝ウォーキングが、地域起こしに広がっていく場面に驚きの声もありました。

休憩後、世界のヘルスツーリズムとして、ドイツを主に各国での取り組み事例を紹介されました。代表的なドイツの健康保養地(クアオルト)、気候療法や地形療法、クナイプ療法などを解説されました。



ドイツのクナイプ療法保養地

続いて日本のヘルスツーリズムの現況を紹介し、六甲保養地研究会で手がけている、ウエルネスウォーキングを説明されました。ヘルスツーリズムの全貌と、六甲山周辺での実践活動とのつながりを理解することができました。

健康保養地は六甲山の持ち味の再発見になる

六甲山は都市山として山麓市民が活用できる絶好の環境です。今回は、「ウエルネスウォーキング」を切り口に、六甲山を健康保養地にする提起をされました。六甲山を活かすための大きな発想転換も促されることと期待します。

※詳しくは次ページをお読みください。

参加の感想 脇田さん

長い間神戸に住んでいますが、六甲山をゆっくり歩いたのは今回が初めてです。山の中は自然のままであると思っていたのですが、市民のボランティアの方が手を入れていること、昔の街道脇に多くの仏像があることなど、多くの発見をさせていただきました。神戸の宝である六甲山を、もっと活用していきたいと思いました。みなさん、六甲へ行きましょう。



【助成金をいただいている機関】順不同
大阪コミュニティ財団(東洋ゴムグループ環境保護基金)、
コープこうべ環境基金、自然保護ボランティアファンド、
セブンイレブン記念財団

主催：六甲山を活用する会
協力：兵庫県立人と自然の博物館
後援：神戸県民センター、灘区役所、神戸市教育委員会



第123回テーマ：六甲山で森林療法



第123回市民セミナーの流れ

市民セミナー

1. あいさつ：10：00～10：10
2. 自然体験：10：10～12：00
3. 講演：13：00～14：30
4. 意見交換：14：40～15：15

- 世界の健康保養地
- 日本での健康保養地の動き
- 六甲山での活用



2013年の公開講座

講演の経緯（西村 典芳さん）

■研究テーマは地域住民の健康づくり

私は今、和歌山県立医科大学博士課程の医学研究科衛生学教室の1年生、はやはやの医学生です。4年間かけて博士号の学位を取ります。私の研究テーマは、今日お話しする地域住民の健康づくりです。



講演する西村さん

講演内容

■地方創生と人口問題

地方創生と人口問題は非常に切実だ。長野県の黒姫高原、信濃町のみらい創生委員で、月に3回から4回出かけている。1万人の町だった信濃町は、2040年には半分になる。創生会議では減らないようにどうしたらいいか話し合いをしている。

●まち・ひと・しごと創生総合戦略：「東京一極集中からUターンさせて、しごとを作ってそこで働いて、住んで貰って、子供を産んで面倒を見て貰う、そして介護もして貰う」という考え方。私は「しごと」の部会長で、ウエルネスウォーキングの事業をまず立ち上げた、今度はバイオマス事業も立ち上げる。

■ヘルスツーリズムの社会的背景

国内の旅行消費額は平成24年で22.5兆円、世界のヘルスツーリズム市場は2012年で44兆円、日本は2.4兆円だ。2017年には1.5倍に拡大する。

●ヘルスツーリズムの位置づけ：平成19年の「観光立国推進基本計画」でニューツーリズムの一つに挙げられた。「自然豊かな地域を訪れ、そこにある自然、温泉や身体にやさしい料理を味わい、心身ともに癒され、健康回復・増進・保持するもの」と説明されている。

●健康悪化の要因と疾病：うつ病患者が増加し、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病の4大疾病に、「精神疾患」を加えて5大疾病とされる。健康維持・増進に欠かせないものは「運動・休養・栄養」で、運動不足が多い。

●メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）：内臓脂肪肥満に加えて高血糖、高血圧、脂質異常の2つ以上を併せもった状態。予備軍が約1,070万人いる。

●ロコモティブシンドローム：寝たきりや要介護になる危険性がある状態で「ロコモ」と呼ばれる。「運動器」の衰えが原因。健やかに老いるには、「自分で歩ける、自分で食べれる、ボケない」ことが大切。心身ともに自立し、健康的に生活できる期間が「健康寿命」で、平均寿命との間は寝たきりなどの「不健康な期間」。

●超高齢化社会と介護：世界の人口は現在67億人、40年後には90億人になる。北政諸国では高齢者の自立支援を柱とした医療福祉政策を推進してきた。日本は世界の国々の5倍の速度で高齢化した超高齢化社会だ。日

本の介護は「至れり尽くせり」で老人化を促進する。介護の本質は要介護者を出さない「予防介護」にある。

■国が進めるヘルスケア産業

医療費は去年39兆3千万円、国債額とはほぼ同じレベルで、毎年4、5%ずつ伸びている。これを何とかするため、ヘルスケア産業が進められている。

●ヘルスツーリズム認証：この辺では鳥取県智頭町、滋賀県の高島町に林野庁が認めた森林セラピー基地がある。どんなことをやってくれるのかを調査員が認証する、そのために人材を作る。

●宿泊型特定保健指導：厚生労働省で始まった。最初は糖尿病で、教育入院するのではなく、ホテルに泊まって同じような結果を出せるプログラムを民間でやって貰う。健康運動指導士さん、管理栄養士さんが一緒になって、プログラムを開発する動きがある。

1. 世界の健康保養地

■世界のヘルスツーリズム事例

ドイツは374箇所の健康保養地を持っている。ドイツから医学は学んだが、即効性のない医学は見捨てられ、積み残してきたのが保養制度だ。今は、自然療法、運動療法、生活習慣病とか、いろんな疾患の改善なり予防をする世の中になってきた。100年ぐらい遅れている。



ドイツの健康保養地

●オーストリアの「ベストヘルスオーストリア」：認証制度が古くからある。ヨーロッパの真ん中ぐらいにある土地柄で、周囲の国から温泉に入りに来やすくなる。

●ウエルネスツーリズム：ちょっと旅行に行って温泉に入ってスパ（マッサージを受けたり、スパのプログラムをやりながらゆっくり過ごす）。ハンガリーやスイス、アメリカなどでプログラムが行われている。

●タイは国家制度：タイ式マッサージは国家資格で、店のレイアウトから設備、やれる人の認定まで全部厳格に決めている。タイのスパは非常に世界的なレベルだ。

●韓国の取り組み：2018年の平昌オリンピック開催地の町づくりのため、日本に学びに来ている。国家あげでの取り組みで、済州島のホテル建設、森林セラピーのコース整備もしているが、ソフトは追いついていない。

■ドイツの健康保養地（クアオルト）

●クアオルト（健康保養地）：「自然を使って、中長期滞在してもらって、プログラムを体験してもらおう。そして夜は地域の伝統に触れてもらおう。そういう風なことをトータルにやるところ」で、3週間くらいのパックになっている。4年に一度3週間保養をやりなさいと社会保険からお金が出る。クアオルトの中には、温泉、泥パック、

海、気候療法、クナイブ、の種類がある。利用者数が1900万人、雇用もすごい。

●**気候療法**：とにかく生気象、気圧とか気候、涼しいとか冷たいとかをすごく大事にする。一番良いのは転地効果で、その場所に行ったら気分が変わる。神戸市内からここに上がってくるだけで5℃以上気温が違う。

●**地形療法**：3%から5%の緩やかな坂道を登っていくと、運動負荷が適度に55%か60%になる。そういうものを利用したのを地形療法と呼んでいる。実際に健康保養地で行われているプログラムは1回20～40分歩く。最初は160一年齢（心拍数）で、馴れると180一年齢で、上200から下115で禁止する。

●**クナイブ療法**：公園の至る所に水場がある。膝から下に水の冷刺激を与え、暖めるのを繰り返すと、血液の流れが良くなる。腕を水につけると降圧効果がある。

水療法、運動療法、食療法、植物療法、秩序療法。世界の中で一番古い自然療法だと言われているのがクナイブ療法だ。秩序療法というのは今日やった。樹で独りでぼーっとしてたのが秩序療法、メディテーションだ。

2. 日本での健康保養地の動き

■日本のヘルスツーリズム

●**信州・信濃町の「癒しの森」**：企業29社で、3泊4日とか2泊3日とか、新入社員研修をやっている。森林でウォーキングをやって過ごすプログラムだが、新入社員が1人も辞めていないという結果も生まれている。

●**信州ウエルネスツーリズム研究所**：まち起こし、地域起こし、地方再生の目玉としてやっている。町を縦断する企画として、ウォーキングで練り歩こうというのを私が言い出してやり始めた。

●**かみのやま温泉クアオルト**：蔵王の中腹、1000mにあるウォーキングコースはミュンヘン大学の認定コースだ。毎日ウォーキング6年目で、12,000人になっている。毎日歩いても同じ所を歩かない。

●**熊野古道健康ウォーキング**：熊野古道の地形や自然を生かしている。ドイツの気候療法を活用している。

●**天草ヘルスツーリズム**：早朝ウォーキングが42コースある。温泉もない小さなホテルで閑古鳥がなかった。今や年間7,000人も客が来るようになった。



天草プリンスホテル

3. 六甲山での活用

■ウエルネスウォーキングの推進

●**森林植物園でのモニター実験**：2014年に六甲保養地研究会で、森林植物園でウエルネスウォーキングをやるという取り組みをした。

●**六甲健康保養地研究会**：奥田会長が来ている。前の神戸夙川学院大学の公開講座で同じテーマで講演をしたのがきっかけで研究会ができ、ウエルネスウォーキングをやるきっかけになった。



水療法

●**森林植物園ウエルネスウォーキング**：植物の観察ではなく、健康のために歩くという価値付けをし直す。3月に健康ウォーキングマップを納入するのが目標。

●**ウエルネスウォーキングの概念**：人生を責任を自分で持って、楽しく充実したものに、点検をしながら変革し続ける。「気候性地形療法」を活用し、地域の人たちと仲良く元気になって、まちを生活していこうというのを、定義にしていきたい。「健康志向・楽しさ」の軸と「スポーツ・ツーリズム」の軸で、全部を含んだものと考えている。

●**ポートピアホテル「朝の森林浴散歩」**：うちのゼミで毎月第一水曜日にやっている。

●**多可町健康保養地推進計画**：兵庫県多可町で「健康保養地推進計画」を今年の春から始めた。エーデルささゆりを拠点にして、「なか・やちよの森公園」を歩く。

●**六甲山の保養所の活用**：六甲山の保養所をもう少し活用できたらいい。眠っているところを若い人に借りて貰って、私たちの活動とか考え方に共鳴して貰って、サービスも一緒に提供できると面白い。

西村さんのまとめ

ウエルネスウォーキングは「活動」ではなく、「事業」としてやることを覚悟しています。そこで雇用が生まれるくらいにやっていくことを考えて活動しています。

(※スライドの締めくくりは、急がず回れ、地域が主体となる「地域主権」と謳われていた)

事務局から

朝はウエルネスウォーキングを楽しむ指導、午後はヘルスツーリズムや健康保養地の動向を解説していただきました。六甲山を健康保養地にするには、「健康増進のもてなし」を豊かにする必要を痛感しました。

◆参考・配布資料など

- ・パワーポイント：「六甲山での森林療法」～健康長寿を目指して「お散歩でこの国を元気にする」～
- ・「健康を観光資源に」／神戸新聞2015.8.9記事
- ・参加者募集チラシ：「KOB E森林植物園 ウエルネスウォーキング」
- ・用具：血圧計、ウォーキングポール

西村 典芳：にしむら のりよし
神戸山手大学現代社会学部観光文化学科 教授
〒650-0006 神戸市中央区諏訪山町 3-1
電話：078-940-1151 FAX：078-940-1165
Email：n-nishimura@kobe-yamate.ac.jp

◆参加者の声

- ・我々だけではもったいない内容、学んだことを発信したい。
- ・ヘルスツーリズムの新しい知識を学べた。やり方を見直す。
- ・地域を元気にできる実践的な取り組みがすばらしい。
- ・血圧測定、ストレッチ、ウォーキング、森でのソロにびっくり、講師の方と一緒にウォーキングは最高でした。
- ・森の中を歩き心身ともにリラックス、血圧が5%減った！

◆参加者：23名(50音順・敬称略)

泉 美代子	伊谷 正弘	大上 政雄	大森 敦史
岡 敏明	岡谷 恒雄	奥田 信也	兼貞 力
木下 健二	倉持 隆	徳見 健一	堂馬 英二
長野 繁	西村 典芳	藤井宏一郎	藤川 真司
松本 俊夫	松本よしゑ	村上 定広	柳田千恵子
山田 国久	妙見 昌彦	脇田 和子	